

2/23(火) 10:00～12:00

オンライン稽古

【A グループ：吉田さん・磯野さん・加藤さん・村上】

統率：吉田さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

片手取り両手持ちの攻撃の稽古

片手取り両手持ちの手の出し方の稽古

片手取り両手持ちの捌きの稽古

片手取り両手持ちの導きの稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)の稽古

片手取り両手持ち小手下ろしの稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の受けの稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)の受けの稽古

片手取り両手持ち小手下ろしの受けの稽古

今日のポイント：小指の線で導く。

担当：村上源

【B グループ：村松さん・朴さん・奥・井戸・新妻】

統率：村松さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

準備体操

独り技

後方転倒受身

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)の稽古

片手取り両手持ち小手下しの稽古

小手下し技の稽古

改善点を意識して片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の稽古

改善点を意識して片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)の稽古

改善点を意識して片手取り両手持ち小手下しの稽古

今日のポイント:常に指先から動くことを意識する。

担当:新妻立基

【Cグループ:内田さん・玉木さん・井上さん・橋山】

統率:内田さん

欠席/遅刻:井上さん/なし

内容

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)の稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

今日のポイント:動きの意味を考えながらシャドーをする。

担当:橋山龍乃介

感想

こんにちは。私、一年の新妻です。本来、今週行われていたであろう合宿が行えないのは残念ですが、一人で動きを確認する時間が増えたことを前向きに捉え、有意義な日々を送りたいです。では、失礼致します。

担当:村上源、橋山龍乃介、新妻立基